
آمنة فهد
لا
تقاوم
السعادة
تعرف على
أهم 30 محطة
لتغيير نمط سعادتك
ملهمون


أهم جروبات علي تليجرام
باحثون
هنا سور الأزبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية

الكتاب: لا تقاوم السعادة

المؤلف: أمنة فهد

التصنيف: تنمية بشرية

الناشر:  دار ملهمون للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى: يناير  2021

التصنيف العمري: E

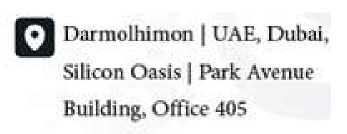
الرقم الدولى المتسلسل للكتاب: ISBN: 978-9948-25-997-8

الطباعة: مطابع Matbaa Ömür -تركيا  +902124227600

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقًا لنظام التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.

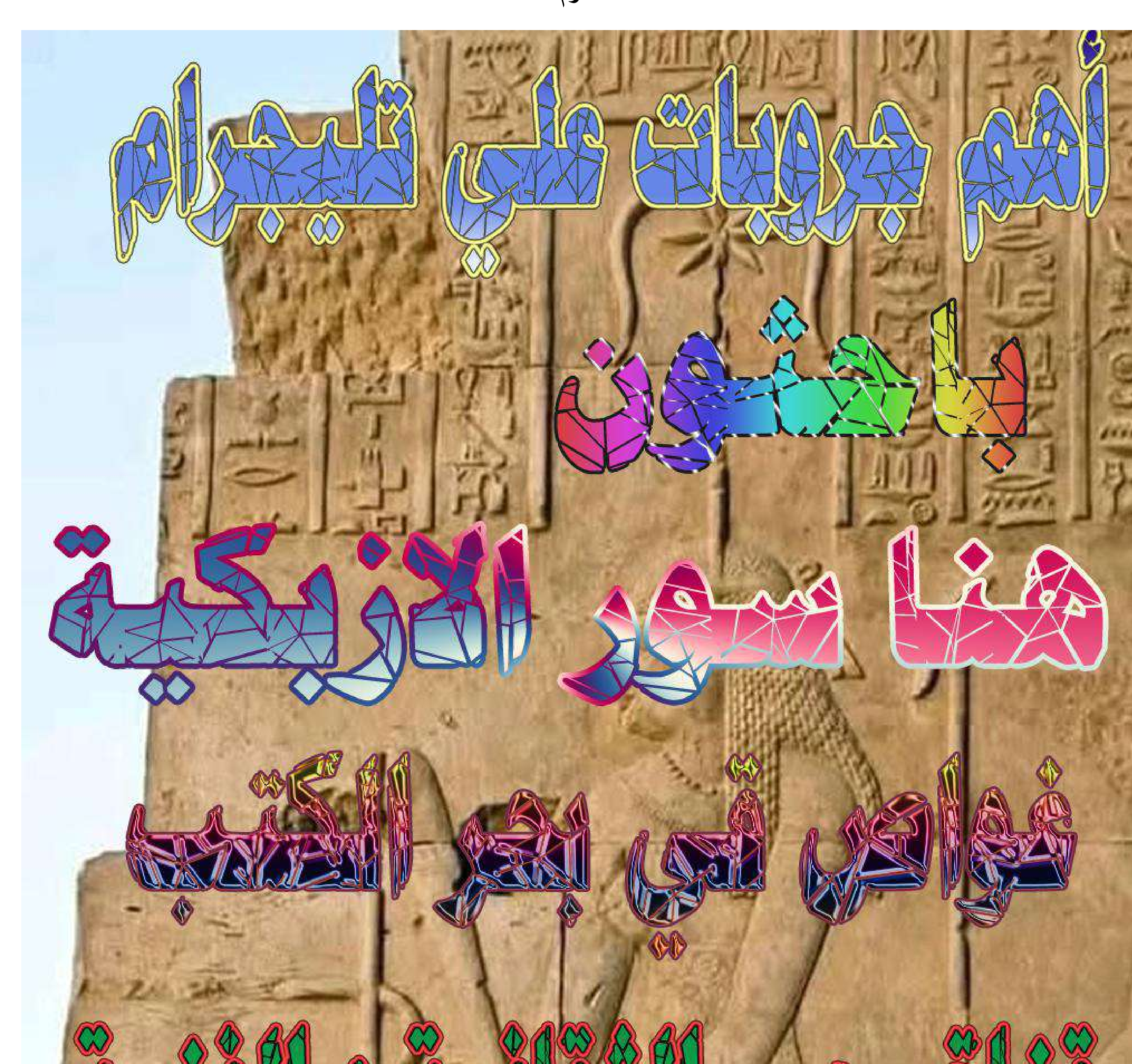




أمنة فهد

# لا تقاوم السعادة



# (المُقدمة)

عام (٢٠٢٠):

- "ڤيروس كورونا"، حجر جزئي، حجر كلي، تباعد اجتماعي، تدهور الأوضاع الاقتصادية، حياة شبه متوقفة!

- "الوباء" أجبر الناس على البقاء في بيوتهم دون استعداد مسبق.. لقد حُرموا من متع الحياة: لا سفر، لا مطاعم، لا تسوّق،لا صالونات.. إغلاقٌ تامٌّ! وتوقّفٌ كليٌّ للحياة!

- أدركت البشرية أن لا أمن وظيفيًّا، وأن الحياة قصيرة، وأن الصحة هي الاستثمار الأساس.

- ظنَّ الناس أنهم فقدوا كلَّ سبل السعادة، عندما توهّموا أنه لا يمكن الحصول على السعادة إلَّا من خلال المُتع المادية فحسب! لكنَّ الحقيقة هي أن السعادة اختيار!

- اليومَ، فإنني أشارككم وسائل النجاة في مختلف الأحوال، بعد أن أضعتُ سنوات من عمري باحثة عن السعادة؛ لأنني اعتقدت أن بلوغ السعادة يحتاج الى جهدٍ مُضنٍ!

- كانت السعادة بين يَدَيَّ.. لكنني بحثت عنها بعيدًا، كشخص يبحث عن نظارته وهي أمام عينيه! كنت كالطفل الرضيع، عندما يشدُّ شعر رأسه؛ ويتألم ويبكي، ويقاوم فتح يده!

- كل ما احتجته هو أن أوقف المقاومة، وأفتح يدي؛ لاستقبال كلّ المشاعر الجميلة التي تقودني للسعادة.

- اسمحْ لي- صديقي القارئ- أن أختصر لك الطريق، وآخذ بيدك إلى جزيرة السعادة، وأعدك بالاستقرار فيها.. فقط، التزم بتعاليم الرحلة؛ وستكون السعادة أسلوب حياتك!



## الحياة حديقة؛ فلا تجعلوها صحراء!

- النبي "سليمان" - عليه السلام- يبتسم لقول نملة، وقد ملك الأرض، وما عليها.. ونبينا "محمد" –صلى الله عليه وسلم- يحتضن جذعًا اشتاق إليه، وقد صعد للسماء السابعة!

- عندما نبدأ رحلة السعي في الحياة، نظن أننا نسعى لإتمام لائحة (check list)؛ حيث إننا نبحث عن: شهادة معينة، وظيفة مرموقة، شريك حياة، أو حتى أصدقاء..

بينما نحن في الحقيقة نبحث عن الشعور الرائع الذي نحصل عليه من خلال إتمام هذه الأهداف.. نحن نبحث عن (السعادة)!

### هل السعادة هي حقًّا رهنٌ بالإنجازات؟

- يقول الدكتور الراحل "إبراهيم الفقي" (رحمه الله)؛ خبير التنمية البشرية:"البعض يظن أن النجاح سببٌ للسعادة، ولكن النجاح هو نتيجة السعادة"!

ثم يتابع قائلًا: "البعض يظن أن السعادة في الشُّهرة، ولكن العديد من المشاهير قد انتحروا؛ نتيجة اليأس، وعدم الشعور بالسعادة.. على سبيل المثال "إلفيس بريسلي" وغيره من المشاهير الآخرين."!

إذًا، ما السعادة؟

- مفهوم السعادة في الإسلام هي: شعور بالسكينة، والطمأنينة، وراحة البال؛ ناتجة عن السلوك المستقيم سواء الظاهر، أم الباطن.

- كما أن الإسلام ينظر للسعادة بمنظوريْن اثنيْن هما:

* المنظور الأول: سعادة الدنيا: وهي مرتبطة بالرضا، فقد قال الله تعالى:﴿ وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى ﴾ ... فقول الله تعالى هنا: " فَتَرْضَى"، ولم يقل: "فتسعد"؛ لأن السعادة تنبع من الرضا، والاكتفاء.

* أما المنظور الثاني: سعادة الآخرة: وهي التي يُطلق عليها "السعادة الدائمة".. أو "الأبدية".

- أما مفهوم السعادة في علم النفس؛ فهو شعور بالسرور والرضا عن حياتك، أي أنه شعور يتكرر نتيجة المشاعر والانفعالات السَّارَّة؛ لذلك يمكننا القول: إن السعادة في علم النفس تُحدد حسب: طبيعة الفرد، وطرق تعامله مع الظروف التي تحيط به، ومواقف حياته اليومية التي يمرُّ بها.

وتنقسم السعادة حسب مفهوم علم النفس إلى:

* سعادة قصيرة المدى: وهي السعادة التي ترتبط بمصادر خارجية، أو أحداث عابرة يعيشها الشخص لفترة قصيرة، ثم يعود لحالته الاعتيادية.

* سعادة طويلة المدى: وهي السعادة التي تدوم لفترة طويلة، وتجعل الشخص يشعر بالإيجابية، والرضا؛ ممَّا ينعكس على جميع نواحي الحياة: الصحية، والنفسية، والجسدية، والعائلية، والاجتماعية. كما تُعدّ الحجر الأساس لتحقيق الأهداف بكل سهولة ويُسر.

- صديقي القارئ، إن السعادة طويلة المدى، هي وجهتنا النهائية في هذا الكتاب.. لكن!

قبل الانطلاق في الرحلة، دعنا نتأكد من قائمة الممنوعات على متن الرحلة المتجهة نحو السعادة!

**قائمة ممنوعات رحلة السعادة**

**أولًا: الشروط :**

- يُرجى من المسافرين على متن خطوط رحلة السعادة التخلُّص من جميع الشروط قبل الصعود على متن الرحلة.. مثلًا:

* سأكون سعيدًا، لو حصلت على المال.

* سأكون سعيدًا، لو حصلت على الوظيفة.

* سأكون سعيدًا، لو حصلت على منزل.

- فالسعادة ليست مشروعًا مؤجلًا.. حين أنجح.. حين أتزوج.. السعادة تكمن في الاستمتاع أثناء الطريق في تحقيق الأهداف.

- في مرحلة العشرينيات من عمري، حاولت مرارًا، وتكرارًا الصعود إلى متن خطوط رحلة السعادة، حيث حاولت التسلل بمختلف الطرق حاملةً معي مجموعة الشروط، وفي كلِّ مرة كنت أفشل في تحقيق السعادة!

- لقد تحصَّلت على القائمة الأساسية: الشهادة، العمل، الزواج، الأمومة.. وكذلك امتلكت كل تأشيرات الدخول لوجهة السعادة حسب نظرة المجتمع! ولكن في كلِّ مرة أعود خائبة؛ بسبب تمسكي بشروطي:

- سأكون سعيدة، عندما تتحسَّن صحتي.
- سأكون سعيدة، عندما يستقرُّ وضع البلد،... إلخ.

- واليوم- صديقي القارئ- أؤكد لك لولا قرار اكتساب مهارة التخلِّي عن الشروط لما استمتعت بالسعادة في حياتي.

- اسأل نفسك، كم هدفًا حققتَ في حياتك، واكتشفت بعدها أن لَذَّةَ السعادة فيه ليست كما تصوَّرتها

في خيالك؟ فهل ستتخلَّى عن شروطك؟ أم ستكتفي بتأجيل السعادة؟!

**ثانيًا: المثاليَّة:**

- عزيزي المسافر، لا يمكنك اصطحاب المثالية على متن الخطوط المتوجِّهة إلى السعادة؛ لأنها تعتبر من معوِّقات الرحلة.

- تؤكد خبيرة علم النفس الألمانية (إلونا بورغل) أن الانسان يمكنه التَّدَرّب على السعادة، موضحة: إن بعض الميول مثل: الميول إلى المثالية، والكمال عادة ما تقف عائقًا أمام الشعور بالسعادة؛ لأن المثالية تجعلنا لا نكتفي حتى بالأداء الجيِّد، بل وتجرُّنا إلى عدم تقدير الإنجازات الصغيرة التي لا بُدّ من أن تجعلنا فخورين بأنفسنا.

وتضيف (بورغل): إننا عادة ما نقلل من إمكانياتنا، بالرغم من أن لكلٍّ منا إنجازاتٍ لا حصر لها منذ الطفولة!

- لو كان باستطاعتنا العودة بالزمن، وتذكُّر أول محاولاتنا للمَشْي.. إنها لم تكن مثالية بالتأكيد.

ماذا لو أننا رفضنا أن نخطو الخطوة الأولى؟! هل كنا سنعرف المشي كما نعرفه الآن؟!

- لكن، من حسن حظنا.. أنَّ الطفل بفطرته لا يسعى إلى المثالية؛ إنما هي عادة مكتسبة بمرور الزمن.. وأيَّة عادة مكتسبة يمكن الاستعاضة عنها بعادة إيجابية جديدة تخدم رحلتنا.

- قف لحظة واسأل نفسك: كم مشروعًا مؤجّلًا لديك.. بانتظار الظروف المثالية؟

ابدأ من الأسبوع القادم. ابدأ من الشهر القادم. ابدأ من السنة القادمة.

أنت تملك اللحظة، فهل ستستثمرها معنا في الرحلة؟ أم أنك ما زلت بانتظار الظروف المثالية؟!

تمرين:

- قم بعمل قائمة تضمّ كلّ مشاريعك، التي في بند انتظار الظروف المثالية، ثم اكتبْ أمام كل منها: الخطوة الأولى، حتى وإن كانت الخطوة الأولى قراءة مقال، أو مشاهدة فيديو، أو حتى حضور دورة تدريبية.. تقدّمْ خطوة نحو الهدف، وراقبْ مشاعرك بعدها.

**ثالثًا: التبرير:**

- عزيزي المسافر، تخلَّ عن التبرير قبل الصعود على متن الرحلة؛ فالسعادة لا تحتاج إلى مبرر!

- قد يتساءل البعض: كيف أكون سعيدًا، وهنالك أُناسٌ يعانون من الفقر؟ أو كيف أكون سعيدًا، والعالم يتعرَّض لجائحة كورونا؟!

- كثير من الناس يجدون الراحة في المبرِّرات؛ فهي تُبقيهم ضمن منطقة الراحة، وضمن فكرة أن السعادة تحتاج إلى مبررات.

- هل تساءلت يومًا إن كان حزنك سيقدم دعمًا، ويحدث تغييرًا نحو الأفضل في الكرة الأرضية؟! أكيد.. لا! إذًا، لماذا الإصرار على التبرير؟!

- حبُّك للدعم، والمساندة، ومشاعرك النبيلة.. يجب أن يكون كلّ هذا حافزًا لك؛ لأن الإنسان السعيد أكثر إنجازًا، وأكثر نفعًا للبشرية، من خلال: ذهنه الصافي، وفكره الواضح.. يمكنه القيام بمشاريع، وحملات تطوّعية، وتقديم المساعدة.. حتى ولو على نطاق دائرته الصغيرة.

تمرين:

- اعمل جدولًا لمدة اسبوع، قيِّم فيه مشاعرك، وإنجازاتك خلال نهاية كل يوم.. ويشتمل على: (اليوم /المشاعر السائدة / نسبة الإنجاز).

- برأيك؛ متى ستكون أكثر نفعًا لنفسك وللبشرية؟ بمشاعر منخفضة، أم بالمشاعر الإيجابية؟

- الآن، وبعد أن تخلَّيْنا عن معوّقات السعادة الرئيسية (ممنوعات الرحلة).. قد يتبادر إلى ذهنك، وهل يمكننا الآن الوصول إلى السعادة؟

- اربط الحزام؛ فسوف تنطلق الرحلة.. ولكن، دعْنِي أوضِّحْ لك مسار الرحلة؛ فنحن سنُضطرُّ للتوقف في أكثر من محطة أثناء رحلتنا؛ للتزوُّد بالوقود.. وقود رحلتنا هو البهجة!

(لكي نكون سعداء يجب أن نعرف ماهية البهجة)!

**مفهوم البهجة:**

- هي شعور، أو ضوء يغمر قلبك، أو استجابة عاطفية لملاحظة، أو ذكرى معينة.. ويمكن الحصول عليها من خلال أنشطة، وعادات صادرة عن خياراتنا الشخصية.. فاذا كانت السعادة هي وجهتنا، فالبهجة هي السلوك الذي يؤدِّي لتلك الوِجْهة.

## ٣٠ محطة للتزوُّد بالبهجة

## محطة رقم ١.. الامتنان

- هو كنزٌ من كنوز البهجة، وهو سِرٌّ من أسرار الحياة الطيبة.

- فلنتفقْ على خلع نظارة الأبيض والأسود، ولْنَرَ الحياة بعيوننا الصادقة، ملونة بأجمل الألوان.

ولننقل حياتنا من التعقيد إلى البساطة، ومن الانشغال بالحزن على المفقود، ومقارنة أنفسنا بالآخرين.. إلى التركيز على النِّعَم، وشكر الله المُنعم الوهاب - سبحانه وتعالى- عليها؛ فأغلبنا اعتاد على النعم؛ فنَسِيَ شكرها، واستشعارها في حياته.

- امضِ بعض الوقت في تأمّل بعض الأشياء الصغيرة التي تترك تأثيرًا جيّدًا في حياتنا، مثل: حاسّة النظر التي تقرأ بها.. نعمة المأوى.. الهواء النقيّ، أو حتى كوب الماء الذي تشربه.

ثم تسأل نفسك محاولًا الإجابة بصراحة: ماذا لو لم يكن لدينا هذه الأشياء؟!

- كلما مارست الامتنان، كان أسهل عليك رؤية الأشياء المُبْهِجة الصغيرة.

**تمرين:**

- اكتب في نهاية كل يوم عشرة أشياء، أنت ممتنٌّ لها في: عملك،عائلتك،أصدقائك،... إلخ.

إلى أن يصبح الامتنان لأبسط الأشياء في محيطك.. عادة.

قال رسول الله- صلى الله عليه وسلم-:"عجبًا لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلَّا المؤمن: إن أصابته سرَّاء شكر، فكان خيرًا له، وإن أصابته ضرَّاء صبر، فكان خيرًا له."

## محطة رقم ٢.. عشِ اللحظة!

- يضيع أغلب الناس في تركيبة الخوف من المستقبل، أو الندم على الماضي!

- احصرْ تركيزك في الانتفاع بوقتك الحاضر، فبدل أن تكون جالسًا في مكانٍ ما، وبالك في مكان آخر.. ركزْ على الاستفادة القُصوى من حاضرك.

- هل جرَّبْتَ أن تركّزَ في مذاق كلّ مكوّن من مكوّنات طبقك؟ أم كنت تفكر في إنهاء الطبق بسرعة؛ للخروج مع أصدقائك؟! - هل استمتعت بضحكة أطفالك اليوم؟ أم أنك كنت تفكر بهموم الغد؟! هل استمتعت بدفء البيت بعد يوم عمل شاقٍّ، وطويل؟! أم كنت تفكر بتحدِّيات العمل؟

- هذه كلها أمور بسيطة لا تحتاج إلى جهد منا فقط، كلّ يوم يحتاج منا التركيز على اللحظة الراهنة لتغمرنا البهجة!

**تمرين:**

- لمدة ثلاثة أيام، حاولْ أن تصطاد أفكارك، عندما تجد نفسك غارقًا في الخوف من المستقبل، أو الندم على الماضي.. وقرّرْ بكلّ هدوءٍ، ووعي أن تعود لتعيش اللحظة، وتستمع بها.

**اللحظة قد تُغيِّر يومك. اليوم قد يُغيِّر حياتك. حياتك قد تُغيِّر العالم!**

(أحمد الشقيري)

## محطة رقم ٣.. تحمَّلْ مسؤولية نفسك

- لا يوجد أحدٌ منا تربَّى بطريقة مثالية بنسبة مئة بالمئة.. لكن، هناك من قرَّر أن يُعفي الوالديْن والمُقرّبين من اللوْم، ويتحمَّل مسؤولية نفسه، وهناك من فضَّل أن يبقي مُحيطه في دائرة اللوم!

- الأهل بصورة عامة؛ لهم دور الرعاية، والتوجيه أثناء فترة الطفولة.. تُرى ماذا قدَّمت لنفسك بعد ذلك؟!

- الشخص الذي يتحمَّل مسؤولية نفسه، يتحلَّى بحسِّ المسؤولية، ويعرف كيف يستخدم مواهبه وقدراته لصنع حاضره، ويستمدّ الفخر من إنجازاته؛ ممَّا يعزِّز ثقته بنفسه.

**تمرين:**

- اعمل قائمة بنقاط القوة في شخصيتك، وقائمة أخرى بما قد تظنُّه نقاط الضعف.. ثم عَزِّزْ نقاط القوة، واستبدل تسمية نقاط الضعف بـ"نقاط قابلة للتطوير"، واعملْ على ذلك.

> **المَيْزَةُ الوحيدة التي تجمع بين الناجحين في العالم.. تكمُنُ في قدرتهم على تحمُّل المسؤولية.**
>
> (مايكل كوردا)

## محطة رقم ٤.. الحوار الداخليُّ!

- الحوار الداخليّ، هي طريقة خطابك مع نفسك، سواء أكانت إيجابية، أم سلبية.. هي كالمسرحية.. لكن، أنت من يلعب فيها دور المخرج، والمنتج، والبطل، وكاتب السيناريو!

- الفكرة هي التي تولد الشعور، وبالتالي تنعكس على السلوك؛ والنتيجة أنك تعتاد على هذا السلوك، فتصبح مُبرمجًا عليه (أنا + سلوك).

- تخلَّ عن فكرة أن المشاعر مرتبطة بالأشخاص والظروف المحيطة.. نحن الوحيدون المسؤولون عن المشاعر التي نملكها؛ فلا أحد يملك الصلاحية لجعلك تشعر بمشاعر معينة ما لم تسمح له بذلك.

- ما تحسُّ به من مشاعر سلبية بداخلك، ليس بسبب جفاء قريب، أو قلة تقدير.. فما يحدث بداخلك؛ هو بسبب تحليلك أنت للأمور من حولك. فعندما تغيِّر نظرتك للأمور ستتغير مشاعرك وتنضبط انفعالاتك.

**نماذج للتفكير السلبيّ:**

* عقدة الكمال: إما أن أحوز على إعجاب الجميع، أو أشعر بالدُّونيّة، وقلة تقدير الذات!

* تضخيم الأمور: قد تكون الفتاة جميلة، وناجحة في دراستها وعملها، ولكنها غير متزوجة؛ فتركز على الجزء المفقود، بدلًا من الاستمتاع بالموجود، والمُتاح!

* سوء الظن: لم يأتِ فلان للمناسبة، أي أنه لا يحترمني!

- هل تريد أن تمضي حياتك بهذه المشاعر السلبية؟ أكيد "لا".

- الأفكار السلبية تولِّد مشاعر سلبية. سيطرْ على أفكارك بالإدراك الواعي.

- عقولنا لا تعرف حدودًا، إن لم نضع نحن هذه الحدود؛ لذلك يمكننا أن نفكر بالطريقة التي نريدها.

**تمرين:**

- أيّة فكرة تستهلك طاقتك، اتركها وجَفِّفْ منابعها.. فلان لم يكرمني /عاديّ ليست نهاية العالم.

**دللْ نفسَكَ وَحِنَّ عليها    ولا تكنْ جالبَ الهمومِ إليها**

**فإنْ مسَّكَ الزمانُ بضُرٍّ    لا تكنْ أنت والزمانُ عليها**

(جبران خليل جبران)

## محطة رقم ٥.. غذِّ عقلك!

- متى كانت آخر مرة أطعمت فيها عقلك؟!

إذا كانت المعدة تحتاج إلى الطعام والشراب، فإن العقل يحتاج إلى القراءة.

- دعِّمْ عقلك بمواد تحفيزية مُلهمة؛ حيث إنَّ للقراءة والاستماع تأثيرًا إيجابيًّا كبيرًا في توسيع أفكارك، كما تساعدك على التطوّر، والتحسّن في أيِّ مجال.

- كما أن للقراءة القدرة التامَّة على تخفيف التوتر، والإجهاد؛ فعند لجوئك إليها تستخدم الخيال الذي يُعَدُّ وسيلة لتدريب العقل.

**تمرين:**

- اخترْ كتابًا يُشبع هواياتك.

خصِّصْ وقتًا للقراءة، كما تخصّصُ وقتًا لوجبات الطعام، ولا تتعاملْ مع الكتاب على أنه جرعة ثقافة، بل تعامل معه كصائد متعة.

| |
|---|
| **يقول لك المرشدون: اقرأْ ما ينفعك،** |
| **ولكني أقـــول: بل انتفع بمـا تقـرأ.** |
| (عباس محمود العقاد) |

## محطة رقم ٦.. استمعْ لحكمة جسدك!

- في زمن كَثُرَتْ فيه الأنظمة الغذائية بمختلف مُسمَّياتها، هل فكرتَ بأن تستمع لحكمة جسدك؟!

حيث إنه من المعروف أن الجسد يعطي إشاراتٍ حول الحالة النفسية، والمزاجية للشخص.

- إن هذه التغييرات الغذائية، يمكن أن تُحدث تغييرات في الدماغ.. ومن الناحية الفسيولوجية، هذا يؤدي إلى سلوك مختلف بين الأفراد.

- هناك أطعمة من الممكن أن تُشعرك بالسعادة والطاقة، وأخرى تُشعرك بالخمول، وتؤثّر على المزاج. وليس بالضرورة أن يكون النظام المناسب لغيرك مناسبًا لك؛ حيث إن كل شخص يختلف- في احتياجاته- عمَّن حوله.

**تمرين**:

- عندما تمرُّ بمشاعر منخفضة بدون سبب، دوِّنْ في دفتر خاصّ آخرَ وجبة طعام تناولتها.

- بعد ثلاثة أشهر سيكون لديك تصورٌ كاملٌ عن الحالة؛ وعندها ستحدِّد أنواع الطعام التي يجب أن تتجنَّبَها، أو حتّى تقلِّلَ منها.. كما يمكنك اللجوء إلى فحص حساسية الطعام كخيار آخر.

| **الصحة هي الثروة الحقيقية،**<br><br>**وليس قطعة من الذهب، أوالفضة.**<br><br>(المهاتما غاندي) |
|---|

## محطة رقم ٧.. سحرالابتسامة!

- هل تعلم -صديقي القارئ- أن العضلات التي يستخدمها الإنسان عند الابتسامة؛ تؤدِّي إلى استرخاء المخ.. الذي بدوره يعمل على استرخاء الجسم؟!

- تكرار الابتسامة يُكسب الإنسان صحة، واستقرارًا نفسيًّا. كما أن الابتسامة هي أحد لغات الجسد العديدة؛ فهي تحاكي القلوب، ورغم بساطتها وسهولتها.. فإنها تقوي أواصر الودِّ والمحبة بين أفراد المجتمع.

وفوق كل هذا، فهي صدقة كمال قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم-:"تبسُّمُكَ في وجه أخيك صدقة".

- الابتسامة مطلب اجتماعي؛ فهي تقضي على الشعور بالوحدة. وهذا ما لاحظته شخصيًّا عندما عشت في كاليفورنيا، فالناس يبتسمون بدون مناسبة، وكأنهم يبعثون برسالة حب، عن طريق لغة رقيقة تُدخل الفرح إلى القلوب.

- للابتسامة الدائمة تأثيرٌ لا يعلمه إلَّا مَن سوف يجرّب، ويجعل الابتسامةَ نمطَ حياته.

**تمرين:**

- قابلْ مديرك، أو موظفيك، أو حتى عائلتك بالابتسامة، ولاحظ الأُلْفَة، والمحبَّة، وزيادة النشاط في يومك، حتى وإن لم يبادلوك الابتسامة، ثم كرِّرْها في كل مرة تراهم فيها، وهذا ما يطلق عليه: "القيادة في الابتسامة"؛ حيث إنَّ تكرار الابتسامة تجعل الشخص المقابل يتأثر، ويبدأ بالابتسامة.

**الابتسامة تُذيب الجليد، وتنشر الارتياح، وتداوي الجِراح؛**

**إنها مفتاح العلاقات الإنسانية الصافية.**

(ڤولتير)

## محطة رقم ٨.. تعلَّمِ الضحك!

- هل تضحك، أم تصطنع الضحك؟!

- راقبْ نفسك في المرة القادمة عندما تضحك، هل ترتفع بطنك، وتظهر كلّ أسنانك؟!

مبارك، فهذا هو الضحك الذي يُنصح به لجعله عادة يومية؛ لما له من فوائد في تخفيف الضغوطات؛ نتيجة رفع هرمونات السعادة، وتقليل هرمونات التوتر في الجسم!

- ويعتبر الضحك أحد أهم أسباب الاسترخاء، والاستقرار الجسديّ والنفسيّ. حيث إن هرمونات السعادة التي تُطلق في الجسم بعد نوبة ضحك، هي نفسها التي تُطلق في جسم العدَّائين بعد إنهائهم لجولة ركض في الملعب، والتي يصفونها بشحنات نفسية عظيمة.

- الضحك هو أفضل، وأرخص طريقة للتخلُّص من الهموم!

**تمرين:**

- خصِّصْ وقتًا لمتابعة مسلسل، أو برنامج كوميديّ، بدلًا من متابعة الأخبار، تلك التي تصيبك بالتوتر، والقلق.

- كما يمكنك ممارسة تمارين الضحك، مع الأهل والأصدقاء قائلًا: فلنضحكْ.. فالضحك مُعدٍ.

| **اضحكْ كلما استطعت؛ فهذا دواءٌ رخيصٌ!**<br><br>(بايرون) |
|---|

## محطة رقم ٩.. طوِّر حِسَّ الفُكاهة!

- تساعدك هذه المهارة على التفاعل مع الآخرين؛ وتؤدِّي الى تحسين صحتك النفسية.

- ليس بالضرورة أن تكون فكاهيًّا لتتقن هذه المهارة، ولا أن تكون الشخص الذي يلقي النكات طوال الوقت.

- هناك فرق بين أن تكون هزليًّا، وبين أن يكون لديك حِسُّ الفكاهة.. أن تكون هزليًّا، فهذا يعني أن تتقنَ النكتة في وقتها الصحيح، أمَّا حِسُّ الدعابة، فيعني أن تترك الأشياء تمضي في طريقها، وتختار أنت ما تشاء منه.

- حِسُّ الفكاهة هي مَيْزَة تتميّز بها شخصيتك كـ"الكاريزما"، والثقة بالنفس؛ لذلك يجب عليك تطويرها.

**تمرين:**

- تعلَّمْ أن تُلقي الدعابة على الأشياء التي لا تتحكم فيها: كالعمر، أو الأنف الكبير!

ألقِ الدعابة عليها، بدل أن تستاء منها.

- شاهدْ أفلاما تحتوي على الدعابة، ولا تنسَ أن تحيط نفسك بالفكاهيين؛ لتتعلم إتقان هذه المهارة.

> **ضعوا كلَّ الأمور في حُسْبانكم، ولكن دون أن تفقدوا أبدًا حِسَّ الفكاهة؛ فالحياة ليس فيها أمرٌ أبديٌّ الجديَّة.**

(هنري ميلر)

## محطة رقم ١٠.. يمكنك البكاء!

- البكاء يُعتبر ضعفًا في العادات الاجتماعية المتوارثة، ولكنه في الحقيقة نعمة من نِعَم الله علينا؛ فكلّ شيء خُلق لسبب وحكمة، سواءً علمناها، أم جهلناها.. ولا تصدق أبدًا من يحاول إقناعك بأن البكاء قد خلِقَ للنساء فقط، فرسول الله – صلى الله عليه وسلم- كان يبكي من خشية الله، وبكى على ولده إبراهيم يوم مات بين يديه وهو صغير، كما بكى الكثير من الصحابة- رضي الله عنهم-.

- وقد ثبت أن الدموع التي تُفرز عند التعرُّض لموقفٍ ما، تؤثر على الجهاز العصبيّ؛ حيث تحتوي على نسبة عالية من هرمونات التوتُّر.. ولذلك فهي تختلف عن التركيبة الكيميائية للدموع التي تنزل أثناء الفرح، أو التعرض لمهيِّجٍ خارجيّ، مثل: الدخان، وتقطيع البصل!

- ولهذا السبب، فإن البكاء يخفِّف من الضغط العصبي، ويعتبر علاجًا، ووقاية، لكثير من الأمراض النفسية، فهو بمثابة إخراج لجميع الشحنات السلبية من الجسم.

**تمرين:**

- إذا شعرت برغبة بالبكاء، لاتقاومها، وتذكرْ أنها نعمة من الله؛ تساعدك على التخلص من السموم الكيميائية التي يفرزها الجسم أثناء التعرّض للضغط النفسيّ.

- أنصحك بممارسة الاستغفار أثناء جلسة البكاء؛ فهي بمثابة إعادة شحن للروح، بعد تفريغ الطاقات السلبية، فالاستغفار جالب للرزق، ومبيد للهَمّ، ومعه يأتي الفرج، ألا ترى النبي صلى الله عليه وسلم حين قال: " مَنْ لَزِمَ الاستغفارَ جعل الله له من كلِّ هَمٍّ فرجًا، ومن كلّ ضيقٍ مخرجًا، ورزقه مِنْ حيث لا يحتسب". السنن الكبرى 10290 والطبراني في الأوسط6/240

**البكاء ليس دليلَ ضعفٍ،**

**بل يعني أنك كنت قويًّا فوق طاقتك لفترة طويلة!**

(إيمانويل كانت)

## محطة رقم ١١.. أحبَّ عملك، أو اعملْ ما تحبُّ

- الثروة النفسية أهمُّ من الثروة المالية.

- حبُّك لعملك سيجعلك تستيقظ كلَّ يوم بنشاط؛ لتعيش فرصة جديدة ولتستمتع بحياتك.

والعكس صحيح أيضًا، فهناك منْ يستيقظ كل يوم، وهو يفكر بالاستقالة!

تخل عن الأفكار السلبية، وانفض اليأس عن كاهلك، وانظر ليومك بثقة في توفيق الله، تَرَ التوفيق يطرق باب روحك.

| **السبيل الوحيد لنجاحكم في عملكم هو شغفكم به،**<br>**إن لم تجدوه بعدُ، فواصلوا البحث، ولا تستسلموا!**<br>مؤسس شركة "أبل" ..(ستيف جوبز) |
|---|

**تمرين:**

- صديقي القارئ، أؤكد لك أنه لا يزال هناك أمل لتشعر بالبهجة، إن لم تشعر بالسعادة في مكان عملك.

- فمثلًا، إذا كنت تعمل في مطعم لفترة مؤقتة، فإنه لا يزال بإمكانك أن تستمتع بالعمل الجماعيّ، أو التعامل مع الزبائن.

- اخترْ، بوعي، التركيزَ على ما يُبهج.

**يُضيِّع معظم الناس الفُرص؛**

**لأنها ترتدي زِيَّ العمال، وتبدو كالعمل!**

( توماس إديسون )

## محطة رقم ١٢.. تجنَّب التسويف!

- قدِّرْ وقتك؛ لأنه ثمين!

- كم مرة يكون لديك جدول غنيٌّ بالمهامِّ، وينتهي اليوم، وتؤجل الجدول ليومٍ ثانٍ، بدون أن يكون لديك سببٌ قويٌّ؟

- "لا تؤَجِّلْ عمل اليوم إلى الغد"؛ لأن للغد عمل آخر.. واليوم هو الغد الذي وعدت نفسك أمس به!

- الوقوع في فخِّ التسويف سهل.. لذلك؛ راقبْ مشاعرك في كل مرة يكون لديك فيها تراكم أمور مؤجلة، وقارنها مع مشاعرك عندما تنجز كل شيء بوقته ( قبل أن يتحوّل إلى طارئ ومستعجل).

وأنت عندما تنجز عملًا ما ستجد نفسك مشرقة بالأمل، ويملؤك الرضا.. وستكون مستعدًا لإنجاز المزيد، والمزيد من المهامّ.

- إن لتقدير الوقت، وتنظيمه أثرٌ كبيرٌ على حياة الإنسان؛ حيث إن هناك دورًا في تخفيف الشعور بالقلق بالضغط النفسي.. عندما نقوم بالأمور المهمة قبل أن تكون مستعجلة!

**التسويف هو ذلك الشيء الماكر**

**الذي يجعلك كما كنت بالأمس!**

(دون ماركيز)

**تمرين:**

- نظمْ وقتك من خلال عمل جدول: يوميّ، وأسبوعيّ، وشهريّ للمهام. وقسِّم المهام حسب الأهمية.

- يمكنك إيجاد نماذج لجداول تنظيم الوقت على محرِّك البحث "جوجل".

| **التسويف هو فنُّ اللِّحاق بالأمس!**<br><br>(دان ماركيز) |
|---|

## محطة رقم ١٣.. حَدِّدْ أهدافك

- لكلِّ شخصٍ منا قائمة أهداف طويلة المدى، ولكن، هل فكرت بقائمة أهداف واقعية قصيرة المدى؟ حيث يمكن تحقيقها؛ كونها سهلة ومنطقية.. ونحن بذلك نبعد أنفسنا عن الإحباط، ونعطي مساحة للاحتفال، والابتهاج باستمرار.

- كما يمكنك تقسيم الأهداف الكبيرة الى أهداف أصغر.

- مثال: فلنفترض أن هدفك خسارة (٢٠) كيلو من وزنك الكُليّ، قسِّم الهدف الكبير إلى أهداف صغيرة.. كخسارة 2 كيلوجرام كلّ عشرة أيام.

- الأهداف تعدُّ مصدر أمل لأصحابها، كما أنها تعدُّ من أهم طرق تحفيز النفس، من حيث القيمة والمعنى الذي تضيفه لحياتنا.

**تمرين:**

- اعمل قائمة أهداف واقعية واضحة، وقصيرة المدى، وحدِّد الإجراءات العملية التي ستساعدك على تحقيقها.

> **الإنسانُ كائنٌ يبحث عن الأهداف، ولا يصبح لحياته معنى**
>
> **إلا حين يجاهد ويثابر؛ من أجل بلوغ أهدافه.**
>
> (أرسطو)

## محطة رقم ١٤.. احذر الفوضى!

- كثيرًا ما ينتابنا شعور بالراحة عند زيارة بيوت، أو أماكن معينة، ونشعر برغبة للبقاء فيها.. وعلى العكس، هناك بيوت وأماكن ينتابنا شعورٌ سلبيٌّ عند دخولها، وعند عودتنا منها نكون مرهقين، حتى دون بذل أي مجهود يُذكر!

- السبب فيما سبق هو طاقة المكان، حيث إن الطاقة في المكان المحبب، هي طاقة إيجابية.. وهكذا يجب أن تكون طاقة بيوتنا؛ لتساعد في تحسين الحالة النفسية، والمزاجية، وزيادة النشاط الجسديّ.

- وبالرغم من أن علم طاقة المكان مأخوذٌ من الحضارات الصينية القديمة، إلا أن الإسلام كذلك يحث على النظافة.. حيث نهى رسول الله محمد - صلى الله عليه وسلم- عن الأكل من إناء بات مكشوفًا، أو إناء مكسورٍ، فعن أبي سعيد الخدري، أنه قال: نهى رسول الله - صلى الله عليه وسلم- عن الشرب من ثلمة القدح، وأن ينفخ في الشراب" رواه أحمد، وأبو داود، وقال الأرناؤوط : حديث حسن.

**تمرين:**

- أقترح عليك صديقي القارئ، أن تتجنّب وجود أشياء قديمة متراكمة، ومهملة.

- حدِّدْ يومًا؛ للتخلُّص من أيِّ أغراض، أو ملابس لم تستخدمها في السنة الأخيرة، وربما التبرُّع بها لجهة خيرية.

**طهِّروا بيوتكم من نسْج العنكبوت؛**

**فإنْ تركَه في البيت.. فذلك يورث الفقر!**

(عليّ بن أبي طالب)

## محطة رقم ١٥.. مارسِ التأمُّل

- التأمل هو إفراغ العقل من الأفكار، ويعتبر رياضة للعقل!

- هذا، وقد أثبت العلم فوائده الكثيرة على الجانبيْن: الصحيّ، والنفسيّ.. كما يساعد في: زيادة التركيز، وزيادة جوْدة النوم، والتخفيف من القلق والتوتر.

- وتمارين التأمل تقوم على تركيز العقل على فكرة معينة.. كمراقبة التنفس، أو أفعال الجسد ونشاطاته.

- وعلى الرغم من أن التأمل لن يخلصك من مشاكل الحياة، لكنه يساعدك على التعامل معها بأسلوب عمليّ وايجابيّ.

**تمرين:**

- يمكنك أن تخصِّصَ ولو عشر دقائق يوميًّا، تتواجد فيها في الطبيعة، أو مكان مريح، وتركز فيها على التنفس، أو صوت الهواء، والأشجار.. كما يمكنك الاستعانة بتطبيقات خاصة تساعدك على ممارسة التأمّل.

> **لحظات من الخلوة والتأمُّل تحقق لي: الهدوء، والتوازن،**
> **والتركيز، وتدفع في نفسي قوة هائلة لمواصلة الطريق.**
>
> (برتراند راسل)

## محطة رقم ١٦.. القناعة

- القناعة هي امتلاء القلب بالرِّضا، والبُعْد عن الشكوى.

- وفي القناعة حياة طيبة؛ لأنها تُطهر القلب من الأمراض التي تصيبه؛ بسبب التنافس على الدنيا، مثل: الحسد، والحقد.

- فإن أحسست أنك متأخرٌ في مجال معين، مثل: زواج، أو وظيفة، أو حتى ربما رزق.. اسأل نفسك.. أنت متأخرٌ مقارنةً بمَن؟

- فالمقارنة يجب أن تكون بمَن هو دونك لترضى، وبمَن هو فوقك لتسعى!

- لا يوجد في الدنيا أحدٌ لا يجد مَن يفُوقه في شيء، ولا مَن هو أقلّ منه في شيء.

فإن كنت غنيًّا، فهناك من هو أغنى منك، وإن كنت مريضًا، فهناك من هو أشدّ مرضًا منك.
- وكما نرفع رأسنا لنرى من هو أعلى منا، فيجب أيضًا أن نخفضها لنُبصر من هو أقلّ منا!

- القناعة سرٌّ من أسرار رغد العيش؛ لا تطمح أن تكون أفضل من الآخرين، اطمح أن تكون أفضل من نفسك سابقًا. - المقارنة الحقيقية يجب أن تكون بينك أنت اليوم، وبينك أنت قبل سنتيْن، أو ثلاث!

فالعقول تصغر عندما تنشغل بالآخرين، وتكبر عندما تنشغل بذاتها.

- تفاوت الأرزاق، والمراتب بين العباد له حكمة: لإعمارالأرض، وتبادل المنافع بين الناس والمصالح، ولخدمة بعضهم بعضًا.. قال الله تعالى:

{أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَةَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُم مَّعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُم بَعْضًا سُخْرِيًّا وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ} الزخرف:32

**تمرين:**

- قارن بين نفسك اليوم، وبين نفسك قبل ثلاث سنوات من حيث: التطور، والتقدم، في جميع مجالات حياتك (صحة / عائلة / مال).

- كافئ نفسك، واحتفل بكلِّ إنجاز.. مهما كان بسيطًا.

**العبدُ حرٌّ إذا قنع، والحرُّ عبدٌ إذا طمع!**

مَثَلٌ عربيٌّ

## محطة رقم ١٧.. تحكَّمْ في (السوشيال ميديا)

- تساعدنا مواقع التواصل الاجتماعي في البقاء على تواصل مع الأصدقاء.. لكن، قضاء وقتٍ مبالغٍ فيه قد يؤدِّي إلى نتائج عكسية، مثل: الشعور بالوحدة، والعزلة!

- توصلت الدراسات إلى أن الوقت الذي يقضيه المستخدمون لمنصَّات التواصل الاجتماعي على مستوى العالم قد ارتفع لنحو (60%)، في المتوسط، على مدى السنوات السبع الأخيرة!

- شئت أم أبيْت، متابعتك ليوميَّات أشخاص يوميًّا ستؤثر على برمجتك ومشاعرك؛ ستقارن أفضل ما لديهم بأسوأ ما لديك، أو تحاول أن تكون مثلهم، لذلك؛ يجب أن تختار بعناية ما الذي تتابعه: ما التطبيقات التي تحتاجها فعلًا في هاتفك؟ هل أنت فعلًا بحاجة لجميع الألعاب الموجودة؟ أم لعبة واحدة تكفي؟

- كما يجب عليك الامتناع عن الهاتف في وقت ما قبل النوم؛ لأن التصفُّح قبل النوم سبب رئيسي للتوتر والقلق؛ وبالتالي التأثير السلبيّ على جودة النوم.

- وينبغي فهم كلامنا على النحو الصحيح، فنحن هنا لسنا بصدد إنكار الجانب الإيجابيّ (للسوشيال ميديا).. فلا ننكر أنها: قرَّبت المسافات بين الأصدقاء، والأقارب البعيدين جغرافيًّا، وساهمت في توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية، كما ساهمت في فتح أبواب رزق لكثير من الناس؛ كونها وسيلة فعالة للترويج، كما يمكن اعتبارها وسيلة لتشكيل رأي عام لطرح قضايا مهمة، والتفاعل مع الأخبار حول العالم.

- لذلك؛ صديقي القارئ، لا تكنْ عدوَّ نفسك، ولا تُهمِّشْ عقلك. ولاتتبع القطيع. بل كن واعيًا لوقتك، وخياراتك، وتحكمْ في مواقع التواصل الاجتماعي، ولا تجعلها تتحكم فيك..كما أننا ننبه إلى أنه ينبغي عليك ألَّا تهمل الجانب الروحي والعبادة لديك، فقراءة القرآن، والأدعية النبوية خير سبيل لهدوء النفس، والارتقاء بالروح، والسُّمُوّ. وما من إنسان يحافظ على قراءة كتاب الله إلّا وتجده يتمتع بالسواء النفسي، والاتزان الروحي.. فاجعل لكتاب الله نصيبًا من يومك..

**تمرين:**

- أغلق مواقع التواصل الاجتماعي لمدة ثلاثة أيام!

**نعيش في عالم حيث يمتلك فيه الكثير منا**

**أصدقاء على الإنترنت، ولكننا في الواقع**

**فقدنا التواصل الإنسانيَّ الحقيقيَّ!**

(روبين شارما)

## محطة رقم ١٨.. العطاء

- قال الله تعالى:

﴿ فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى (5) وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى (6) فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْيُسْرَى (7) ﴾ (سورة الليل)

- العطاء بكل أشكاله سيقوِّمك، سواء أكان العطاء ماديًّا، أم معنويًّا؛ كـ: جبر الخواطر، أو مشاركة الفرحة، والنجاح. أو حتى المشاركة بكلمة طيبة.

- الشخص الذي يعطي من قلبه دون أن ينتظر المقابل، يستلذُّ قبل الآخذ؛ فلذة العطاء تفوق لذة الأخذ!

- العطاء عملية تؤدِّي إلى تحرير الإنسان من الضُّغوطات النفسِيّة والجسديَّة، ناهيك عن التغيُّرات الهرمونِيّة الدماغِيّة في عملية العطاء.

- على سبيل المثال: أُجريت دراسات عام (٢٠٠٤) على (٣٧٣) مُسِنًّا، وجدت أن سمات الصحة النفسية كانت أعلى عند أولئك الذين عملوا في مشاريع تطوُّعية.. مقارنة بغيرهم.

- وكذلك وجد علماء الأعصاب دلالات علمية باستخدام الرنين المغناطيسي عام (٢٠٠٦)، حيث وجدوا أن العطاء يستحثُّ جزأيْن مهمَّيْن من الدماغ في المركز العاطفيّ؛ يؤدِّيان وظيفة التعزيز السلوكيّ.. أيْ إعادة السلوك الذي يؤدِّي للفرح والبهجة!

**تمرين:**

- لا تتردَّدْ في تقديم إطراء، أو كلمة طيبة لكلِّ مَن هم في محيطك.

- بَيِّنْ للذكيِّ أنه ذكيٌّ، وقلْ لمَن تحب أنك تحبه، وأخبرْ مرتدي الملابس الجميلة أنها جميلة.

| **يلتصق أريج الزهرة باليد التي تقدمها.** (مَثَلٌ صينيٌّ) |
|---|

## محطة رقم ١٩.. امنحْ ذاتك وقتًا أكثر

- الاختلاء بالنفس بين الحين والآخر أمر مطلوب؛ حيث يراجع الشخص حساباته بكل هدوء.

- استعدَّ للخلوة الذاتية كأنك تستعدُّ لمناسبة سعيدة.. حُبِّ النفس! فالإنسان المتوازن دائمًا ما يحتاج إلى أوقات ينفرد بها بذاته.

- نحن يا صديقي القارئ، عندما ننغمس في انشغالات الحياة، تغلب علينا فكرة نظرة الآخرين لنا؛ لذلك علينا أن نخلو بأنفسنا بين فترة وأخرى؛ كي نفكر بأنفسنا، ونتأمل ذواتنا.

- فالاختلاء بالنفس يعطي مساحة في اكتشاف الذات، ويمنح فرصة للتفكير بعمق، وحل المشاكل بطرق أكثر حكمة.

**تمرين:**

- انفرد بنفسك لتناول فنجان قهوة، أو القيام بنزهة.

**في الهدوء نعيم، وفي الصمت حياة،**

**وما بين الاثنين تفاصيل لا أحدَ يدركها!**

(محمود درويش)

## محطة رقم ٢٠.. استمتعْ بالجماعة

- كما تعلمنا فنَّ الاستمتاع بالخلوة، فنحن كذلك في حاجة ماسَّة للاستمتاع بالجماعة والذي لا غِنى عنه؛ كوْن الإنسان كائنًا اجتماعيّا بطبعه.

- بيئة الأصدقاء مهمة؛ فأنت لم تختر: أهلك، أو أولادك، أو حتى زملاءك في العمل.. لكنك مع ذلك تستطيع اختيار أصدقائك.

- العلاقات - صديقي القارئ- وُجدت لخلق جوٍّ مريح.. لذلك؛ تواجد مع الأشخاص الذين تستطيع أن تكون على سجيَّتك معهم، أشخاص لا يُلزمونك بتبريرات، أو شروط عند جلوسك معهم!

- لذلك، فإنَّ مجرد تبادل الحديث معهم، يساعد على تبادل، وتجديد الطاقات، وتخفيف هموم الحياة.

**تمرين:**

- تواصلْ مع أصدقاء الطفولة.

**مَن يبحث عن صديق لا عيْبَ فيه، يَبْقَ دون صديق!**

(مَثَلٌ تُركِيٌّ)

## محطة رقم ٢١.. أيقظْ طفلك الداخليَّ!

- التعلُّم، الفضول، طرح الأسئلة، وحتى اللعب.. أدوات تغذي الطفل الذي بداخلنا، الطفل الذي تبهجه أبسط الأشياء.

- التصرُّف كطفل، لا يعني التخلّي عن النضوج؛ لكنه يخفف عنك أعباء الحياة عندما ترى كل شيء بصورة أبسط وأجمل.

- يمكنك كذلك تغذية طفلك الداخليّ عن طريق تحفيز الحواسّ.. فاذا كنت تحبّ الهواء الطلق، جربْ ركوب الدراجة، أو التزلُّج على الجليد، وإذا كنت تحب الألعاب، فيمكنك ممارسة إحدى ألعاب الفيديو!

- تناول طعام الإفطار الذي كنت تحبه عندما كنت صغيرًا، أو ربما قطعة الحلوى التي كانت مفضلة لديْك!

- شاهدِ الرسوم المتحركة، أو أحضرْ ألبوم صور الطفولة وشاهده، اذهبْ إلى الملاهي، العبْ، وامرحْ دون أن تفكر في نظرة الناس!

- كما يمكنك قضاء بعض الوقت مع الأطفال؛ من خلال التطوُّع، وعمل الخير لدور الايتام.

راقب شعور البهجة لديهم، والاندهاش الذي يبدو عليهم لأبسط الأشياء؛ فهم يعيدونك إلى: الفطرة، والتلقائية، والحب غير المشروط.

- والأهم هو مسامحة، وإعفاء الوالديْن من اللوْم على أيِّ تقصير حدث في الماضي، تأكدْ من أنهم قد قدموا أفضل ما لديهم، حسب مستوى وعيهم ومعرفتهم في تلك الفترة.

- تذكَّرْ قصة سيدنا يوسف -عليه السلام- وكيف عفا عن إخوته، بعدما رَمَوْهُ بالبئر، وتركوه للمجهول، ودعا لهم بقوله:

﴿ قَالَ لَا تَثْرِيبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (92) ﴾ (سورة يوسف)

**تمرين:**

- اكتب ثلاثة أنشطة توقظ الطفل الذي بداخلك، واحرص على ممارستها بين الحين والآخر.

| **سرُّ العبقرية هو أن تحمل روح الطفولة إلى الشيخوخة،**<br><br>**وهذا يعني عدم فقدان الحماس أبدًا!**<br><br>(دُكتور هوجو) |
|---|

## محطة رقم ٢٢.. مارس الهوايات

- النصيحة التي يتفق عليها الأطباء والمعالجون النفسيون للحفاظ على الصحة النفسية هي "ممارسة الهوايات".

- وتعريف الهواية كما جاء في قاموس (كامبردج):هي الأنشطة التي يقوم بها الإنسان بهدف المتعة، ولا تُعتبر عملًا، أو مهنة.

- والهواية ليست كالموهبة، ولا يشترط الاحتراف فيها، فكما ذكرنا سابقًا.. هدفها المتعة والتسلية في وقت الفراغ.

- تعتبر الهواية وسيلة لتخفيف الضغط ، وتعزيز الثقة بالنفس، كما يمكن من خلال ممارسة الهوايات اكتشاف المواهب.

ويمكنك معرفة هواياتك من خلال معرفة اهتماماتك؛ فمثلًا قد يقودك اهتمامك بالصور إلى هواية التصوير.

**تمرين:**

- مارسْ هواية جديدة، من خلال تحديد قائمة اهتماماتك.

**الهوايات لها قوة علاجية رائعة؛ فهي تبعدك عن ضغوط**

**الحياة اليومية، وتأخذك إلى الراحة والسعادة.**

(إبراهيم الفقي)

## محطة رقم ٢٣.. وسِّعْ قائمة خياراتك

ـ ربَّما لا نمتلك خيار تغيير الماضي، لكننا بالتأكيد نملك خيار تغيير المستقبل؛ بالطريقة التي نفكر، ونتصرف بها الآن.

ـ قد تكون في علاقة زواج غير ناجحة، من وجهة نظرك الآن، وتستسلم قائلا: هذا نصيبي!

بينما أنت تملك خيار العمل على تحسين هذه العلاقة؛ من خلال: مناقشة الشريك، أو قراءة كتاب عن العلاقات الزوجية، أو ربّما طلب مساعدة مستشارين في هذا المجال.

ـ قد تعمل في مجال لا تحبه، وتستسلم قائلًا: هذا حظِّي!

بينما لو عقدت الهمَّة، وبحثت لوجدت خيارات أُخرى، وليس بالضرورة أن تكون الخيارات أفضل ماديًّا.. تذكر؛ الأهم هو الثروة النفسية!

ـ ما فائدة مال تجمعه للأطباء؛ بسبب الوعكات الصحية التي ستتعرض لها.. لو أجبرت نفسك على تحمُّل الضغط النفسي لعمل لا تطيقه!

قال الله تعالى:

﴿ لِمَنْ شَاءَ مِنْكُمْ أَنْ يَتَقَدَّمَ أَوْ يَتَأَخَّرَ (37) ﴾ سورة المدثر

ـ تذكرْ؛ أنت تملك مشيئة، وخيارًا: إمّا أن تتقدّم، وإمّا أن تتأخر، لا أن تبقى في مكانك.

**تمرين:**

- اكتب ثلاثة أشياء.. أنت غير راضٍ عنها في حياتك، ثم اكتب أمام كل واحدة منها ثلاثة خيارات: لتحسينها، أو تغييرها، أو تركها.

**كلّ لحظة تطرح على الإنسان موقفًا، وتتطلب منه اختيارًا بين بدائل، وهو في كلّ اختيار يكشف عن نوعيَّة نفسه، وعن مرتبته ومنزلته.. دون أن يدري!**

(مصطفى محمود)

## محطة رقم ٢٤.. النوْم العميق!

- هل تعلم أن النوْم المضطرب يزيد حِدَّة القلق بنسبة (30%)؟

- ومن المعروف أن التغيُّرات في الحالة المزاجية، والسلوكية قد تكون من علامات عدم حصولك على نوم عميق، فهل تحصل على نوم عميق؟

- الإنسان يمرُّ بعدَّة مراحل أثناء الليلة الواحدة، حيث يجدّد فيها طاقته، وأهم مرحلة هي مرحلة النوم العميق.

- لا تتعامل مع الساعات المخصَّصة للنوم على أنها مخزون يمكن السّحب من ساعاته لسهرة مع أصدقاء، أو العمل لساعات إضافية.

- لذلك؛ الالتزام بعدد ساعات وبوقتٍ معيّن للنوم كلّ يوم، يساعدك في تنظيم الساعة البيولوجية،

ويعزِّز الناحية الفكرية، والقدرة الإبداعية، ناهيك عن تحسين قدرات الجسد الرياضية.

**تمرين:**

- اصنع روتينًا خاصًّا قبل النوم للاسترخاء. والأهمّ من ذلك تجنّب استخدام الإلكترونيات قبل النوم؛ لأن الضوء المنبعث من هذه الأجهزة يُنشط الدماغ، ويجعل النوم أصعب!

**ساعة نوْم قبل مُنتصف الليل..**

**تُعادل ثلاث ساعات من النوْم بعده!**

(مَثَلٌ إنجليزيٌّ)

## محطة رقم ٢٥.. التنفُّس العميق

- العلاقة بين التنفس والحالة النفسية مدهشة.. لكن، من النادر أن يتوقف الإنسان للتفكير في أهمية التنفس؛ فالتنفس يعتبر من الأنشطة التي يقوم بها الجسم بصورة طبيعية.

- نحن في هذه المحطة صديقي القارئ، نتحدث عن التنفس ببطء، وتوازن، وثبات.

- هذا النوع من التنفس العميق قادرٌ على تنظيم "الجهاز العصبي السمبثاوي"، فيتوقف عن إرسال دفعات (الكورتيزول) و(الأدرينالين)، وبذلك؛ يدخل الجسم بحالة من الاسترخاء.

- كما أن التنفس بعمق، يبعث برسائل إلى المخ؛ لإبطاء معدل ضربات القلب، وإبطاء الشيخوخة، وزيادة مشاعر الهدوء والراحة.

**تمرين:**

- مارسِ التنفس العميق؛ (شهيق من الأنف بعمق وببطء، وزفير من الفم ببطء، ثم أعِد الكَرَّة)

لمدة خمس دقائق صباحًا، وخمس دقائق قبل النوم.

| **في التنفس نعمتان: نعمة الزفير، ونعمة الشهيق.. هذا يضيق،<br>وذاك يبعث الحيوية، وبهذا الإبداع مُزجت الحياة، فاشكر الله<br>إن حلت بك النكبة، واشكره إن فرَّج عنك الكُربة.** |
|---|

## محطة رقم ٢٦.. التسامُح والعفو

- عندما تختار بِوَعْي أن تسامح، وتعفو عمَّن آذاك، تعود لك قوتك.. وحينها قد ينتابك سؤال: كيف أُسامح شخصًا آذاني؟!

- التسامح لا يعني أن تعيدهم إلى حياتك، التسامح يعني أن تساعد نفسك على التخلص من المشاعر المؤذية؛ كي تحيا بسلام وراحة بال، وبالتالي تتخلص من المشاعر السلبية والطاقة السلبية.. وتمتلئ مكانها بالطاقة الإيجابِيّة.

- قد تحكم على أشخاص بأنهم خذلوك، ولا تعلم أن هذا الفعل أحد تدابير الله تعالى؛ ليفتح لك بابًا جديدًا، ولكنك تركِّز على الباب المغلق.

- التسامح ليس ضعفًا، بل هو القوة بعينها؛ لأنَّ القلَّة من الناس هم مَن يقدرون عليه.

- أما العفو، فهو من أعظم الصفات التي يتحلَّى بها المسلم، وقد وصف الله نفسه بالعفو، وأمر عباده أن يتَّصِفوا به.. قال الله تعالى:

﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾ الأعراف:١٩٩

ولمَّا نزلت على النبي " خُذِ الْعَفْوَ" الآية قال - صلى الله عليه وسلم- ما هذا يا جبريل؟ قال:إن الله أمرك أن تعفو عمن ظلمك، وتعطي من حرمك، وتصل من قطعك" إرشاد الساري للقسطلاني7/131

**تمرين:**

- عندما تكون مستعدًّا أن تُهدي نفسك هدية المسامحة، تخيّلِ الشخص الذي تريد مسامحته، ثم قلْ بينك وبين نفسك: إنني أسامح فلانًا على الأخطاء التي ارتكبها في حقي.

**أن تُحسن لمَن أحسن إليك..الكلُّ يستطيع ذلك، لكن أن تُحسن**

**لمَن أساء إليك، فذلك لا يستطيع فعله إلَّا العظماء!**

(نجيب محفوظ)

## محطة رقم ٢٧.. التقبُّل

- تعتبر واحدة من أهم المهارات التي يجب تطويرها للوصول إلى السعادة.. ألا وهي التقبُّل.

- كما يعد التقبُّل أحد مفاهيم الحياة التي تقود إلى الاستقرار النفسي.

الناس مختلفون بطبائعهم. وعلينا تقبُّل فكرة هذا الاختلاف اسمح للناس أن يكونوا أنفسهم.

تقبُّل اختلاف الآراء والمعتقدات، الناس لم تخلق لإرضائك!

والتقبُّل لا يعني القبول، فقد تتقبل زميلك المهمل في العمل، ولكن هذا لا يعني أنك راضٍ عن سلوكه، فالغرض من التقبُّل هو خلق بيئة مريحة داخل أنفسنا.

**بالأمس كنت ذكيًّا؛ فأردت أن أغيِّر العالم،**

**واليوم أنا حكيم، ولذلك؛ سأغيِّر نفسي!**

(جلال الدين الرومي)

**تمرين:**

- جربْ فنَّ الإنصات عند التعامل مع المختلفين عنك؛ فكسب القلوب- أحيانًا- أكثر متعة وبهجة من كسب المحادثات!

**إنني أخالفك في الرأي، لكنني مستعدٌّ للدفاع عن حقك**

**في إبدائه حتى الموت!**

(ڤولتير)

## محطة رقم ٢٨.. الروتين!

- رغم أهمية الرُّوتين في تنظيم حياتنا، وجعلنا أكثر تركيزًا وإنجازًا، إلَّا أنه يمكن أن يكون من أكثر الأمور التي تجلب الملل للحياة؛ من خلال تكرار الأحداث بالطريقة نفسها.

- نحن نحتاج للتغيير بين الحين والآخر، ومن الممكن أن يكون التغيير داخل الروتين نفسه!

- هل تشعر بعدم الارتياح إذاغيَّرْتَ طريقة اللبس المعتادة؟ أو تغيير نوع الوجبة المعتادة في مطعمك المفضل؟ أو ربما تغيير المطعم نفسه بمطعم ثانٍ؟

- هل تخيفك القرارات المفاجئة، مثل: أن يتصل بك صديق للخروج، فتضطرّ لترك الأريكة؟! هل يربكك التعرف على أصدقاء جدد؟هل تحنُّ دائمًا إلى وضعك القديم؟

- إذا كانت إجاباتك أغلبها "نعم"، فأنت من ضحايا الروتين!

- إن خلق هذا الجو من الرتابة والملل؛ قد يؤدي إلى الاكتئاب!

- أنا لا أدعوك لترك الروتين، لكني أدعوك للتغيير ضمن الروتين.. فحتى طريق الذهاب للعمل يمكنك استبداله بطريق ثانٍ!

**تمرين:**

- حدِّدِ الأشياء التي تُشعرك بالملل، وعدم الحماس.. سواء أكانت بالعمل، أم المنزل، ثم ضعْ خطة لتطبيقها بطريقة مختلفة.

**إن تشابهت الأيام هكذا.. فذلك يعني أن الناس توقفوا**

**عن إدراك الأشياء الجميلة في حياتهم!**

(باولو كويلو)

## محطة رقم ٢٩.. يمكنك أن تكون مختلفًا!

- تُرى، مَن الذي يقود حياتك الآن؟ هل هي مقاييس فرضها المجتمع؟ أم معتقدات قُمت بتبنِّيها بنفسك؟! هل أنت فعلًا بحاجة لتغيير سيارتك؛ لأنها لم تعد تخدمك بصورة صحيحة؟ أم تشعر أنه يجب عليك تغييرها؛ لأن زملاءك، أو أصدقاءك قاموا بذلك؟!

هل أنت حقًّا بحاجة للانتقال إلى منزل أكبر؟ أم تشعر أن ذلك يخدم صورتك الاجتماعية؟!

هل قررت دراسة اختصاص معين؛ لأنك شغوفٌ به؟ أم لأنه الأكثر تقديرًا، واحترامًا من المجتمع؟

- قف لحظة بين الحين والآخر، واسأل نفسك لماذا؟ ولمَن؟ ربما تكون تائهًا في تغذية "الأنا" المزيفة! تلك "الأنا" التي تعطيك المتعة المؤقتة، مصدرها يستأثر بإعجاب الناس، ستجعلك تدور في دائرة مغلقة من المشاعر السلبية، والحاجة لإرضاء الناس تفقدك هويتك، وتُعيقك عن عيْش حياتك الحقيقية!

**تمرين:**

- عندما تشعر أنك لا تستطيع عيْش البهجة إلَا عند تحقيق أمر معيَّن، اسأل نفسك:

لماذا أُريده؟ ولمَن؟

**الملايين رَأَوْا التفاحة تسقط، ولكن "نيوتن" فقط**

**هو مَن تساءل عن السبب!**

(برنارد باروش)

## محطة رقم ٣٠.. لا تكفَّ عن تطوير ذاتك

- البحث عن المعرفة في جميع نواحي حياتك: الأسرية، والاجتماعية، والعملية، والصحية.. هي المحطة الذهبية في حياتك، هي المفتاح لاكتشاف حلول.. ونوافذ جديدة مشرقة لحياة أكثر سهولة ويُسْر.

- إذا كنت تقوم بالأعمال نفسها، وبطريقة التفكير نفسها كل يوم، فستحصل على النتائج نفسها.

- إذا لم ترضِك النتائج، ابحث، طوِّر، عدِّل.. ابحثْ، ولكن لا تشْتكِ. لا تملَّ. لا تقلْ: فات العمر!

ويمكنك الوصول لذلك، عن طريق رحلة تطوير الذات.

والمثل الإنجليزي يقول: (make the rest of your life the best of your life )

**[ اجعل الباقي من حياتك هو أفضل ما في حياتك ]**.

**تمرين:**

- أقترح أن تختار يوميًّا ثلاث محطات مختلفة من الـ٣٠ محطة التي ذكرت مسبقًا في هذا الكتاب، ثم تقوم بتطبيقها.

**يقول الإمام علي – كرم الله وجهه –:**

دَواؤُكَ فيكَ، وَما تُبصِـرُ ** وَدَاؤُكَ مِنكَ، وَما تَشعُـــرُ

أَتَزعُمُ أَنَّكَ جُـرمٌ صَغيــر ** وَفيكَ اِنطَوى العالَمُ الأَكبَرُ

فَأَنتَ الكِتابُ المُبينُ الَّذي ** بِأَحرُفِهِ يَظهَـرُ المُضَـــمَـرُ

وَما حاجَةٌ لَكَ مِن خـارِجٍ ** وَفِكرُكَ فيكَ وَما تُصــدِرُ


– النهاية –

## الفهـرس